

2016年 夏
創刊号

優しく楽しいの 千カラ



歳を重ねて生活のしづらさがでてきても、
自宅で生活し続けることをあきらめず、
トライできるよう私たちと一緒にがんばりましょう

特集

創刊にあたって・・神木施設長ごあいはつ

老健を活用しようプロジェクト・・優楽の各部門のご紹介

委員会活動&報告・・職員教育委員会

トピックス・・「食べるとは？」

ごあいさつ



生駒市介護老人保健施設

やすらぎの杜 優楽

施設長 神木 照雄

今回新しく出版される新聞でご挨拶することになりましたが、いつも皆様方にはいろいろとお世話になり、厚く御礼申し上げます。

さて、いまわれわれが考えておりることは、ひとことにすれば、「連携」「連繫」ということです。岩波国語辞典、第五版によりますと、れんけい「連携」とは、「同じ目的で何事かをしようとするものが、連絡をとり合ってそれを行うこと」とあります。

全くこの解釈そのものです。

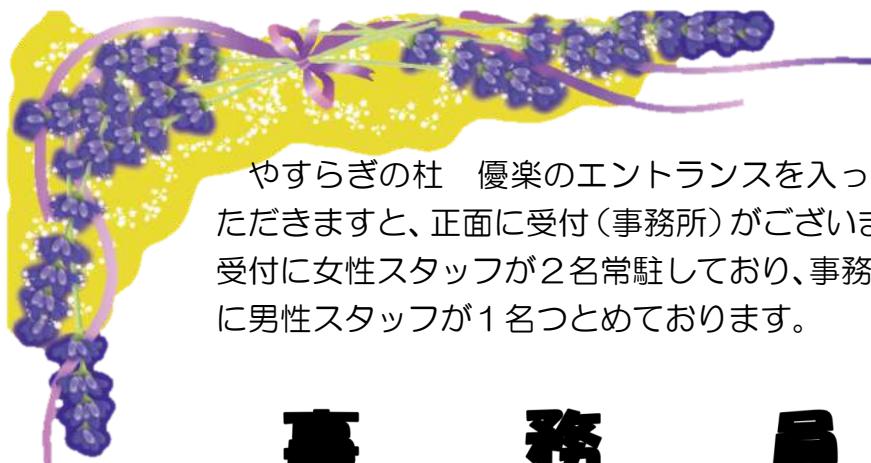
一人の高齢者の介護について、例えば、介護士、看護師、リハビリ担当者、医師、ケアマネージャー、支援相談員、管理栄養士、事務担当者などが、それぞれの立場で、常によく連絡をとり合って行う介護についての実行そのものであります。

高齢者の心の支えになるのに、ご本人様とご家族の皆様方が満足してくださることが大切なことであり、そのために、それぞれの部門が、ひとつの目標に向かって連絡を密にし、一糸乱れぬことこそ大切であります。

介護と生活という日常の茶飯事に、心のこもった行動がどんなに必要かを知ってほしいのです。新しい新聞の出版に際し、連携して益々の活躍を期待いたしております。

老健を活用しようプロジェクト

創刊号では、優楽の各部門をご紹介します。



やすらぎの杜 優楽のエントランスを入っていただきますと、正面に受付（事務所）がございます。受付に女性スタッフが2名常駐しており、事務所内に男性スタッフが1名つとめております。

事務員



施設で働くスタッフとして直接利用者様の介助に入ることはありませんが、やすらぎの杜 優楽の一員としての自覚を持って職務にあたっています。

さて、施設事務員はどんな仕事をしているのでしょうか？（気になりませんか？）。

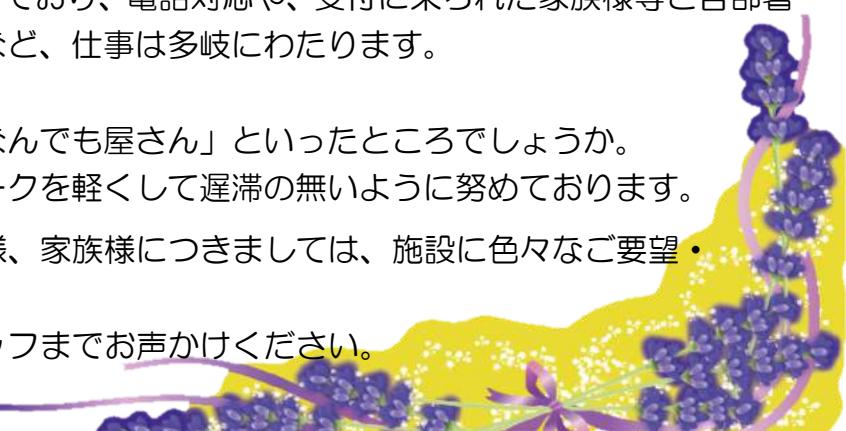
介護報酬の算定に始まり、利用者様の施設利用料計算、職員の勤怠管理・給与計算はもちろん、利用者様の入退所送迎もやっており、電話対応や、受付に来られた家族様等と各部署への引き継ぎ、訪問業者との対応など、仕事は多岐にわたります。

一言で言ってしまうと「施設のなんでも屋さん」といったところでしょうか。

だからこそ事務員一同フットワークを軽くして遅滞の無いように努めております。

施設をご利用になられる利用者様、家族様につきましては、施設に色々なご要望・ご質問がおありのことと思います。

そんな時はお気軽に事務所スタッフまでお声かけください。
迅速に対応させていただきます。



介護士・看護師

優楽デイケアは、お一人の利用者様と二人の介護スタッフで始まりました。

少しずつ利用者様にいらしていただけるようになり、現在は一日平均40名の方が通所してくださっています。

スタッフは、看護師2名・介護士17名・運転手3名が所属しています。開所当時には、運営しておりませんでした短時間のパワーリハビリテーションも午前の部、午後の部の2部制で、マシントレーニングを行っています。

朝10時の開始からお一人お一人に合わせた運動プログラムを提案しています。通所されている利用者様は、とても意欲的に介助している私たちが皆さんから元気をもらっています。

また、介護士主体での体操・手作業・脳トレの3グループに分かれてのグループ活動を行っています。

体操グループでは、ストレッチや嚥下の練習、季節に合わせたスペシャル体操(花粉症対策・腰痛予防等)など様々な運動を約30分間行っています。



デイケア&パワーリハビリテーション

手作業グループでは、和紙を使った小物作りや皆さんで制作する大きな壁紙など多くの作品を仕上げています。
送迎時に自宅に飾っている作品を誇らしげに見せてくださったりすると、とても嬉しい気持ちになります。



脳トレのグループは少人数での活動をしており、言葉遊びや簡単なクイズなどで認知症予防に取り組んでいます。頭の体操は、職員のトレーニングにもなっています。

どのグループも利用者様と一緒に『無理なく・楽しく』をモットーに活動しています。

午後には、温泉浴で心と身体をリフレッシュしていただき、美味しいおやつもご用意しています。レクリエーションは普段のゲーム以外に、お花見やお好み焼き昼食会、夏祭りに運動会等、地域のボランティアさんにも協力してもらい、賑やかに行事を開催しています。

デイケア・パワーリハビリテーション共に、一日無料体験をしていますので、

ぜひ一度優楽のデイケアにいらしてみてください。

もちろん、見学も隨時承っております。

定員100名（ショートステイ含む）で、4人部屋22室、
2人部屋4室、個室4室でなっています。食事、排泄、入浴などの生活介助を
基本にその人にあったケアを心がけて行っています。

入所されているのは、50歳代から100歳までの方々で、100歳や90歳代の方も
元気に施設生活をされ、家に帰れることを目標にリハビリされています。

入所&ショートステイ

月2回の体重測定では、体重の増減をみて目に見えない変化にも気をくばっています。また、爪切り、食事やおやつ前の手指消毒、食後の口腔ケアなどの清潔保持のための援助を行い、誤嚥性肺炎や食中毒・風邪予防に努めています。

環境面では、清掃業者以外にもスタッフによる定期的な清掃で季節的に流行る病気を予防する事を心がけています。昨年度の冬は、ノロウィルスやインフルエンザなどの流行はありませんでした。

介護の視点から、施設でできる生活リズムを整え、利用者様が安心して過ごせる介護を心がけています。

毎週木曜日は音楽ボランティアの方々が、ピアノやバイオリン、尺八に琴などいろいろな楽器で童謡から歌謡曲まで懐かしい曲を弾いてくれます。それに合わせて利用者様も歌を口ずさんで楽しめています。時々、リクエストもされています。

偶数月の第4金曜日には“やぐるま草”の方々がオカリナで唱歌や童謡を聞かせてくださいます。
毎月第3水曜日には、理美容の方々の訪問により、有料ではありますが散髪やパーマ、毛染め等をしてくれます。
毎月1,2回似顔絵ボランティアの方が、次の月が誕生日の利用者の似顔絵を描いてくださるので、利用者様にプレゼントし喜んでいただいている。地域との交流にも心がけ、たくさんのボランティアの方々からのご支援もいただいております。

以前は、男性スタッフが多かったのですが、現在女性スタッフも増え、
主婦世代・子育て世代の目線で看護介護の援助を行い、
全スタッフが和気あいあいと利用者様と過ごさせて
いただいている。

日中はリハビリや、週2回の温泉を楽しめたりしています。またデイルームに集まり、気の合う方々とおしゃべりしたり、新聞や雑誌、テレビを見たりと各自ご自由に過ごされています。

おやつ前には皆様元気に体操に参加しています。

夕食後はゆっくり休んでいただけるように介助を行っています。



1日を通して、リハビリや看護などと連携をとり、フロアリハビリとして、歩行訓練や褥瘡予防を行っています。

また、女性の利用者様に人気のネイルレクリエーションも毎月1回行っています。また1年を通して四季に応じたレクリエーションを計画し、施設生活に少しでも色を添えることができればと頑張っています。



体調管理としては、お身体の急な変化にも対応できるように、看護師が24時間365日常駐しています。寝たきりや起こしきりで褥瘡にならない様に体調に合わせて離床や臥床の時間を設け、褥瘡を作らない、悪化させない、素早く治す、をモットーに排泄時や入浴時に皮膚の状態をチェックしています。

毎月第4金曜日は喫茶の日です。“にしき会”的なドリップコーヒーをいれてくださいます。その時は、手作りおやつでいつもと違う雰囲気を利用者様に味わっていただいています。



リハビリテーション室

リハビリテーション室の紹介をします。

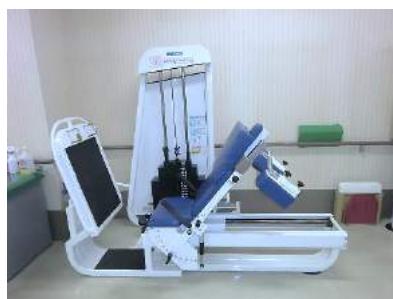
優楽のリハビリテーション室は、介護老人保健施設のリハビリテーション室としては奈良県最大級の面積を誇ります。白を基調とした空間は解放感満点です。大きめの窓からのぞく緑の木々は、生きるエネルギーに満ちあふれています。



山の上にあり、おいしい空気が吸い放題です。この部屋に来ただけで、元気が出ると言われる利用者様もおられます。四季とりどりの花が咲き、魅力いっぱいの中庭で歩行練習をするときもあります。また、別室として言語訓練室もあります。

理学療法士＆言語聴覚士

常勤・非常勤の理学療法士・言語聴覚士、計8名のスタッフで日々頑張って働いています。全員、利用者様の笑顔を見るのが大好きです。



立ちにくい、歩きにくい利用者様に対しては理学療法士が、話しにくい、飲み込みにくい利用者様には言語聴覚士が、それぞれ状態に合わせてプログラムを組みます。在宅復帰、在宅生活支援の方針のもと、基本的なものを丁寧に進めています。

ぜひ、リハビリテーション室を覗きに来て、広さと、環境の良さを実感してください。

管理栄養士

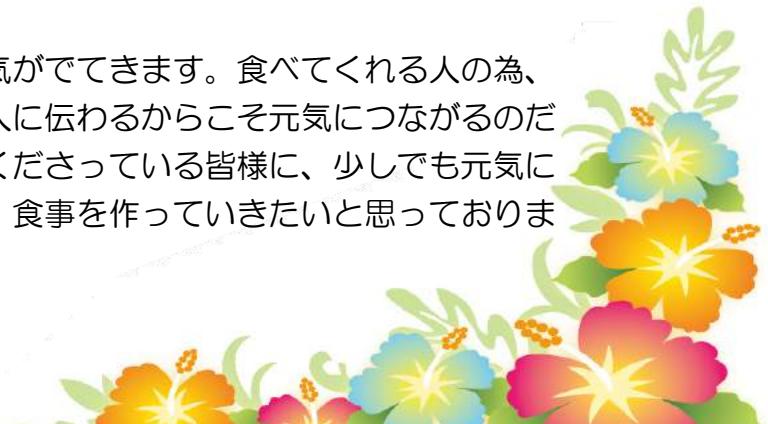
開設時から今日にいたるまで、優楽の食事に長く関わらせていただく私は、食事は人にとってかけがえのない大事なものだと思っています。なぜなら、食事には作る人の思いや、それを食べた人に伝わる思いが込められており、食べることによって元気がわきでてくるからです。皆様にも思い出の味があると思います。それはきっとおいしいだけでなく、その時のエピソードも一緒に思い出され、なぜか元気が出てくるものだと思います。

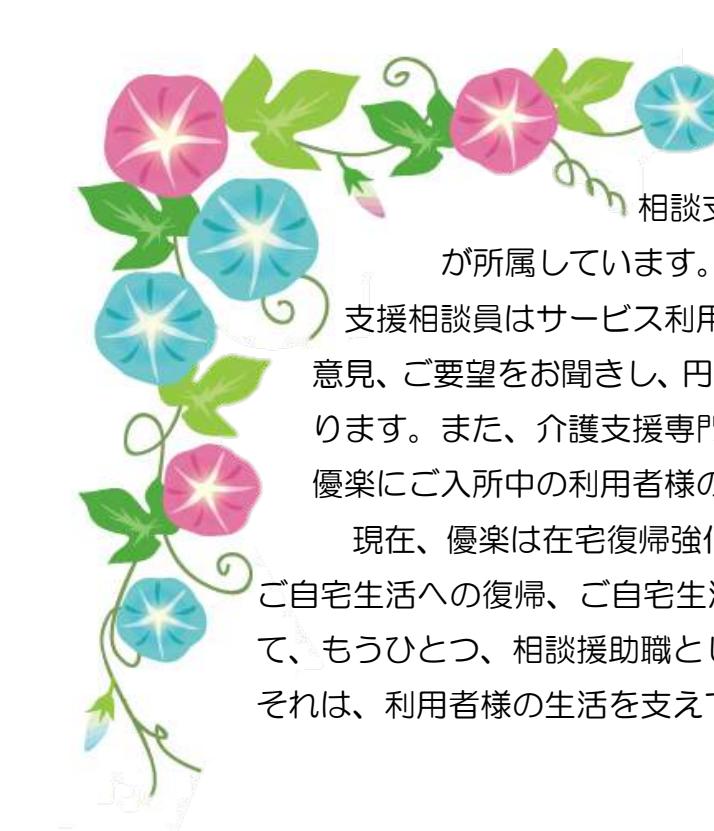
私にとっての思い出の味は、子供のころ母が私の誕生日に必ず作ってくれたスペアリブの甘辛煮です。誕生日になると「晩御飯何がいい?」と母がきいてくれるので、決まってこのメニューをリクエストしていました。学校から帰るとおいしい香りが漂ってきて、幸せな気持ちになったのを思い出します。

思い出の味、母方の祖母がお正月に炊いてくれる黒豆、これも大好きでした。祖母は母に作り方を教えてくれたけれど、母がマスターするまでに認知症になり、作り方を思い出せなくなりました。父方の祖母は何でもまめに作ってくれる人だったので、私が子供だったころから味噌作りや梅干し作りなどを手伝わせてくれました。そしてその度ほめてくれたのを覚えています。



このような思い出の味を思い出すと元気がでてきます。食べてくれる人の為、一生懸命作ってくれたその思いが食べた人に伝わるからこそ元気につながるのだと思います。だから私も優楽で過ごしてくださっている皆様に、少しでも元気になっていただけるようにと思いを込めて、食事を作っていきたいと思っております。





相談支援課には3名の支援相談員と2名の介護支援専門員が所属しています。

支援相談員はサービス利用のご相談からサービスの開始、利用中のさまざまなお意見、ご要望をお聞きし、円滑にサービスをご利用いただけるよう日々つとめています。また、介護支援専門員は、サービス利用のご相談をお受けするとともに、優楽にご入所中の利用者様のケアプラン作成を担当しています。

現在、優楽は在宅復帰強化型老健として、利用者様の生活機能の維持・向上と、ご自宅生活への復帰、ご自宅生活の継続に向けて支援させていただいている。そして、もうひとつ、相談援助職として私たちが大切にしている視点があります。それは、利用者様の生活を支えておられる家族様に向けての支援という視点です。

支援相談員

&



ケアマネージャー

私たちは日頃、利用者様、家族様からいつでも気軽に話かけていただけるような雰囲気づくりに取り組んでいます。家族様の心の声にも耳を傾け、皆様から信頼していただける相談援助職となるよう今後も精進していきたいと思っております。

病気を患っても、年をとって元気がだせなくなっても、住み慣れた地域、家で暮らし続けたい、という気持ちは多くの方々にとっての共通の想いだと思います。優楽という場所で、人との関わりやぬくもりを感じていただけるよう、また、ご自分の居場所があるという心地よさを体感していただけるよう、今後も利用者様の意思を尊重し、その場、その場での的確な対応ができるようにつとめていく所存です。

そして、地域の皆様に求められるサービスが提供できる施設、関係機関の方や地域の皆様から選ばれる施設をめざしてこれからも頑張っていきたいと心を新たにしております。

当施設は多くのボランティアの皆様に支えられています。
本当にいつもありがとうございます。

今回、いくつかのボランティアグループを紹介させていただきます。

毎週木曜日に来ていただいている音楽演奏の皆様。ピアノをメインに、バイオリン・尺八・お琴・ケーナ等様々な楽器で、週によってメンバーが変わります。
季節毎に違う歌を演奏してくださいます。



毎月お誕生日の方の似顔絵を描いてくださる山田様。ご利用者様とお話ししながら、ゆっくりと描いてくださいます。
ほのぼのした素敵な似顔絵です。

ボランティア

毎月第4金曜日に行う喫茶のお手伝いに来てくださる、
にしき会の皆様。美味しいコーヒーを淹れてくれたり、
イベント時に、たこ焼きを焼いてくださったり♡ ご家族
の皆様も利用者様と一緒にコーヒーを飲んで家族団欒のひ
とときをお過ごしください。

随時新しいボランティア様も募集しております。



保守・管理



このほど、やすらぎの杜優楽が定期的に発行する事になりました広報誌、初刊号の紙面の一部に、設備員の仕事を紹介していただける事になりました。

私達は、優楽の施設屋内や屋外に附帯する色々な、機械類の「管理と運転」をする仕事を担当しています。



施設の外には、電気に関する機械や水廻りに関する色々な機械類が設置されています。電気や給水に関する機械類は、優楽の施設内で停電や断水等々が起こらない様に、運転の状態を確かめています。

施設内や屋上には、暖房や冷房に関する機械や、お湯に関する色々な機械類が設置されています。

暖房や冷房の空調関係の機械類は、常に効率的な運転方法に心がけ、お湯廻りの機械類においては、ほどほどな温かさをモットーに運転しその状態を確かめています。

他に、日曜大工の真似事から、照明器具の蛍光灯類電球類の交換、少しあは専門的な知識が必要とする軽微な修理まで、種々雑多な仕事を担っています。

利用者様が、安全で快適な居住環境で過ごしていただけます様に、日々努力しています。極たまに、機械類の誤動作で警報が発報し右往左往しますがご容赦のほど、お願ひ致します。

まだまだ活用できます 優楽

こんな心配をされている方はおられませんか？

- ◆「もうちょっとリハビリを続けたい」
- ◆「自宅での介護が大変、自宅での生活が難しい」



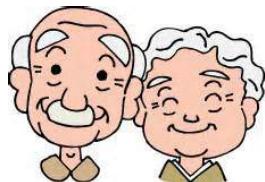
入所によるリハビリテーションから日帰りのご利用（通所リハビリテーション）まで、状況に応じたサービスをご用意しています。

在宅生活において困ったときにいつでもご相談ください。

健康管理サポートが充実

胃ろうでの栄養管理、インスリン注射、在宅酸素療法、バルンカテーテルとストーマの管理、褥瘡処置等、生活の中での必要な医療サポートを提供

※個々のご利用者様の状況によって対応範囲が異なります。



理学療法士、言語聴覚士が対応

発語や嚥下のリハビリテーションにも積極的に取り組んでいます。

ロングショートステイ（1か月未満）のご相談にも対応

編集後記

『優楽のチカラ』創刊号をお読みいただきありがとうございます。創刊号の内容はいかがだったでしょうか。優楽のことをいかに紹介できるか、スタッフ一同が知恵をしぼり、やっと創刊することができました。『優楽のチカラ』が、これから皆様と私たちとのかけはしとなって、楽しみにしていただけるような情報を発信していきたいと思いますので次回、冬号もご期待ください。

お読みいただいた皆様からのご意見やご感想をおまちしております。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。（相談支援課）

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽
(指定管理者 特定医療法人 仁悠会)

TEL : 0743-76-3300 // FAX : 0743-76-3404
ホームページ: <http://www.ikoma-yuraku.com>

相談受付時間：9時～17時 // 担当者：藤屋 宮崎 津川 中瀬 飯田